

Zsírban oldódó vitamin, melyből egy 70 kilós ember napi szükséglete 10-12 mikrogramm (0,012 milligramm). A napfény hatására a bőrben is keletkezik kalciferol, de kevés napfény esetén az étkezéssel bevitt mennyiségé a főszerep. Legfontosabb tevékenysége, hogy a kalcium felszívódását, anyagcseréjét, csontokba való beépülését szabályozza. Felszívódását, hasznosulását elsősorban az altatók rontják. Hiányában gyermekeknél csontfejlődési zavarok, felnőttkorban csontlágylás, fogromlás, mészhiány, fáradtság, álmatlanság, izomgyengeség, étvágytalanság léphet fel. Szervezetünk zsírszöveteiben raktározza el a többlet D-vitamint, ezért túladagolása – ami ritkán fordul elő – káros lehet.

A legtöbb D-vitamint 100 grammra vonatkoztatva a következő élelmiananyagok tartalmazzák (milligrammban):

vaj 0,015 mg csukamájolaj 0,012 mg tojássárgája 0,010 mg margarin 0,0075 mg márványsajt 0,0062 mg orosz kaviár 0,0059 mg tejszín 0,005 mg tojás, sertésmáj 0,004 mg kucsmagomba, lóhús, tőkehalfilé 0,0025 mg vargányagomba, rókagomba 0,0021 mg juhtúró, tejföl 0,002 mg csiperkegomba 0,0019 mg csirkemáj 0,0013 mg